Ph. Sp.
426
a

Ph. ii 74. aa.

Ph. sp. 426 a.

Kant

Philos. Anthrop. Scr. part. 1. 1835.

K

Von der

Macht des Gemüths

durch

den bloſsen Vorſatz ſeiner krankhaften Gefühle Meiſter zu ſeyn

von

I. Kant.

Jena,
in der academiſchen Buchhandlung
1798.

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS

<36622852030019

S

<36622852030019

Bayer. Staatsbibliothek

Von der Macht des Gemüths durch den bloſsen Vorſatz ſeiner krankhaften Gefühle Meiſter zu ſeyn.

*Ein Antwortſchreiben an Hrn. Hofr. und Profeſſor Hufeland *).*

Daſs meine Dankſagung, für das den 12ten Dez. 1796. an mich beſtellte Geſchenk, Ihres lehrreichen und angenehmen Buchs „von

*) Ich überſendete mein Buch Hrn. Prof. *Kant*, um ihm einen Beweiſs der Verehrung zu geben, die gewiſs jeder denkende Menſch dieſem Weiſen zollt, zugleich aber um ihn vielleicht zu veranlaſſen, über einige darin enthaltene und für das philoſophiſche Tribunal gehörige

Bayerische Staatsbibliothek München

„*von der Kunſt das menſchliche Leben zu verlängern*“ ſelbſt auf ein langes Leben berechnet geweſen ſeyn dürfte, möchten Sie vielleicht aus dem Datum dieſer meiner Antwort vom Januar *dieſes* Jahres zu ſchlieſſen Urſache haben; wenn das Altgewor-

den-

Ideen nachzudenken, wodurch ich unſrer Kunſt zugleich einen Vortheil zu verſchaffen hoffte. Ich freue mich ungemein, meinen Wunſch erfüllt zu ſehen, und hier meinen Leſern mehrere dadurch veranlaſste Ideen und Entwicklungen mittheilen zu können, die für jeden denkenden Arzt höchſt intereſſant ſeyn müſſen, und die zugleich über die individuelle geiſtige und körperliche Diätetik dieſes groſſen Mannes ſehr lehrreiche Notizen ertheilen. — Was einige für mich zu ſchmeichelhafte Ausdrücke darin betrifft, ſo bitte ich zu bedenken, daſs ſie in einem an *mich* geſchriebenen Briefe vorkommen, und ich hoffe dadurch jedem Vorwurf zu entgehen, die mir darüber gemacht werden könnten, daſs ich ſie ſtehen lieſs, welches ich um ſo weniger verhindern konnte, da ſonſt der ganze Sinn hie und da verlohren gegangen wäre, auch ich überdieſs offenherzig geſtehe, daſs ich nicht ein Wort auszuſtreichen wage, was ein *Kant* geſchrieben hat.

d. H.

denſeyn nicht ſchon die öftere *Vertagung* (*procraſtinatio*) wichtiger Beſchlüſſe bey ſich führete, dergleichen doch wohl der des Todes iſt, welcher ſich immer zu früh für uns anmeldet, und den man warten zu laſſen an Ausreden unerſchöpflich iſt.

Sie verlangen von mir „ein Urtheil über „Ihr Beſtreben das Phyſiſche im Menſchen „moraliſch zu behandeln; den ganzen, „auch phyſiſchen, Menſchen als ein auf „Moralität berechnetes Weſen darzuſtellen „und die moraliſche Kultur als unentbehr„lich zur phyſiſchen Vollendung der über„all nur in der Anlage vorhandenen „Menſchennatur zu zeigen, und ſetzen „hinzu; wenigſtens kann ich verſichern, „daſs es keine vorgefaſste Meynungen „waren, ſondern ich durch die Arbeit „und Unterſuchung ſelbſt unwiderſtehlich „in dieſe Behandlungsart hinein gezogen „wurde.“ — — Eine ſolche Anſicht der Sache verräth den Philoſophen, nicht den bloſsen Vernunftkünſtler; einen Mann, der nicht allein, gleich einem der Directoren des Franzöſiſchen Convents, die von der Vernunft verordneten *Mittel* der Ausführung (techniſch), wie ſie die Erfahrung darbie-

tet, zu ſeiner Heilkunde mit Geſchicklichkeit, ſondern, als geſetzgebendes Glied im Corps der Aerzte, aus der reinen Vernunft hernimmt, welche zu dem, was *hilft*, mit Geſchicklichkeit, auch das, was zugleich an ſich *Pflicht iſt*, mit Weisheit, zu verordnen weiſs: ſo, daſs moraliſch-practiſche Philoſophie zugleich eine Univerſalmedizin abgiebt, die zwar nicht Allen für Alles hilft, aber doch in keinem Recepte mangeln kann.

Dieſes Univerſalmittel betrifft aber nur die *Diätetik*, d. i. es wirkt nur *negativ*, als Kunſt, Krankheiten *abzuhalten*. Dergleichen Kunſt aber ſetzt ein Vermögen voraus, das nur Philoſophie, oder der Geiſt derſelben, den man ſchlechthin vorausſetzen muſs, geben kann. Auf dieſen bezieht ſich die oberſte diätetiſche Aufgabe, welche in dem Thema enthalten iſt:

Von der Macht des Gemüths des Menſchen über ſeine krankhafte Gefühle durch den bloſſen feſten Vorſatz Meiſter zu ſeyn.

Die, die Möglichkeit dieſes Ausſpruchs beſtätigenden Beyſpiele, kann ich nicht von der Erfahrung *Anderer* hernehmen, ſondern zuerſt nur von der an mir ſelbſt angeſtellten;

ten; weil sie aus dem Selbstbewufstseyn hervorgeht und sich nachher allererst Andere fragen läfst: ob es nicht auch sie eben so in sich wahrnehmen. — Ich sehe mich also genöthigt, mein *Ich laut* werden zu lassen; was im dogmatischen Vortrage *) Unbescheidenheit verräth; aber Verzeihung verdient, wenn es nicht gemeine Erfahrung, sondern ein inneres Experiment oder Beobachtung betrifft, welche ich zuerst an mir selbst angestellt haben mufs, um etwas, was nicht jedermann von selbst, und ohne darauf geführt zu seyn, beyfällt, zu seiner Beurtheilung vorzulegen. — Es würde tadelhafte Anmafsung seyn Andere mit der inneren Geschichte meines Gedankenspiels unterhalten zu wollen, welche zwar subjective Wichtigkeit (für mich) aber keine

*) Im dogmatisch-practischen Vortrage, z. B. derjenigen Beobachtung seiner selbst, die auf Pflichten abzweckt, die Jedermann angehen, spricht der Canzelredner nicht durch Ich, sondern Wir. In dem erzählenden aber, der Privatempfindung (der Beichte, welche der Patient seinem Arzte ablegt), oder eigener Erfahrung an sich selbst, mufs er durch Ich reden.

objective (für jedermann geltende) enthielten. Wenn aber dieſes Aufmerken auf ſich ſelbſt und die daraus hervorgehende Wahrnehmung nicht ſo gemein iſt, ſondern, daſs jeder dazu aufgefordert werde, eine Sache iſt, die es bedarf und verdient, ſo kann dieſer Uebelſtand mit ſeinen Privatempfindungen Andere zu unterhalten wenigſtens verziehen werden.

Ehe ich nun mit dem Reſultat meiner, in Abſicht auf Diätetik angeſtellten, Selbſtbeobachtung aufzutreten wage, muſs ich noch etwas über die Art bemerken, wie Herr *Hufeland* die Aufgabe der *Diätetik*, d. i. der Kunſt ſtellt, Krankheiten *vorzubeugen*, im Gegenſatz mit der *Terapevtik*, ſie zu *heilen*.

Sie heiſst ihm „die Kunſt das menſchliche Leben zu verlängern.“

Er nimmt ſeine Benennung von demjenigen her, was die Menſchen am ſehnſüchtigſten wünſchen, ob es gleich vielleicht weniger wünſchenswerth ſeyn dürfte. Sie möchten zwar gern zwey Wünſche zugleich thun: nämlich *lange zu leben* und dabey *geſund zu ſeyn*; aber der erſtere Wunſch hat den lezteren nicht zur nothwendigen

Bedin-

Bedingung: sondern er ist unbedingt. Lasst den Hospitalkranken Jahre lang auf seinem Lager leiden und darben und ihn oft wünschen hören, dass ihn der Tod je eher je lieber von dieser Plage erlösen möge; Glaubt ihm nicht, es ist nicht sein Ernst. Seine Vernunft sagt es ihm zwar vor, aber der Naturinstinct will es anders. Wenn er dem Tode, als seinem Befreyer (*Jovi liberatori*), winkt, so verlangt er doch immer noch eine kleine Frist und hat immer irgend einen Vorwand zur *Vertagung* (*procrastinatio*) seines peremtorischen Decrets. Der in wilder Entrüstung gefasste Entschluss des Selbstmörders, seinem Leben ein Ende zu machen, macht hievon keine Ausnahme: denn er ist die Wirkung eines bis zum Wahnsinn exaltirten Affects. — Unter den zwey Verheissungen für die Befolgung der Kindespflicht („auf dass dir es wohlgehe und du lange lebest auf Erden") enthält die leztere die stärkere Triebfeder, selbst im Urtheile der Vernunft, nämlich als Pflicht, deren Beobachtung zugleich *verdienstlich* ist.

Die Pflicht das *Alter* zu *ehren* gründet sich nämlich eigentlich nicht auf die billige Schonung, die man den Jüngeren gegen

die Schwachheit der Alten zumuthet: denn die iſt kein Grund zu einer ihnen ſchuldigen *Achtung*. Das Alter will alſo noch für etwas *Verdienſtliches* angeſehen werden; weil ihm eine *Verehrung* zugeſtanden wird. Alſo, nicht etwa weil Neſtorjahre zugleich durch viele und lange Erfahrung erworbene *Weisheit*, zu Leitung der jüngeren Welt, bey ſich führen, ſondern blos weil, wenn nur keine Schande daſſelbe befleckt hat, der Mann, welcher ſich ſo lange erhalten hat, d. i. der Sterblichkeit, als dem demüthigendſten Ausſpruch der über ein vernünftiges Weſen nur gefällt werden kann („du biſt Erde und ſollſt zur Erde werden") ſo lange hat ausweichen und gleichſam der Unſterblichkeit hat abgewinnen können, weil, ſage ich, ein ſolcher Mann ſich ſo lange lebend erhalten und zum Beyſpiel aufgeſtellt hat.

Mit der Geſundheit, als dem zweyten natürlichen Wunſche, iſt es dagegen nur miſslich bewandt. Man kann ſich geſund *fühlen*, (aus dem behaglichen Gefühl ſeines Lebens urtheilen) nie aber *wiſſen*, daſs man geſund ſey. — Jede Urſache des natürlichen Todes iſt Krankheit: man mag

ſie

ſie fühlen oder nicht. — Es giebt viele, von denen, ohne ſie eben verſpotten zu wollen, man ſagt, daſs ſie für immer *kränkeln* nie *krank* werden können; deren Diät ein immer wechſelndes Abſchweifen und wieder Einbeugen ihrer Lebensweiſe iſt, und die es im Leben, wenn gleich nicht den Kraftäuſſerungen, doch der Länge nach, weit bringen. Wie viel aber meiner Freunde oder Bekannten habe ich nicht überlebt, die ſich bey einer einmal angenommenen ordentlichen Lebensart einer völligen Geſundheit rühmten: indeſſen daſs der Keim des Todes (die Krankheit) der Entwickelung nahe, unbemerkt in ihnen lag, und der, welcher ſich geſund *fühlte*, nicht *wuſste* daſs er krank war; denn die *Urſache* eines natürlichen Todes kann man doch nicht anders als Krankheit nennen. Die *Cauſalität* aber kann man nicht fühlen, dazu gehört Verſtand, deſſen Urtheil irrig ſeyn kann; indeſſen daſs das Gefühl untrüglich iſt, aber nur dann, wenn man ſich krankhaft *fühlt*, dieſen Namen führt; *fühlt* man ſich aber ſo auch nicht, doch gleichwohl in dem Menſchen verborgenerweiſe und zur baldigen Entwickelung bereit liegen

gen kann; daher der Mangel dieſes Gefühls keinen andern Ausdruck des Menſchen für ſein Wohlbefinden verſtattet, als daſs er *ſcheinbarlich* geſund ſey. Das lange Leben alſo, wenn man dahin zurückſieht, kann nur die *genoſſene* Geſundheit bezeugen und die Diätetik wird vor allem in der Kunſt das Leben zu *verlängern* (nicht es zu *geniſſen*) ihre Geſchicklichkeit oder Wiſſenſchaft zu beweiſen haben: wie es auch Herr *Huſeland* ſo ausgedruckt haben will.

Grundſatz der Diätetik.

Auf *Gemächlichkeit* muſs die Diätetik nicht berechnet werden; denn dieſe Schonung ſeiner Kräfte und Gefühle iſt Verzärtelung, d. i. ſie hat Schwäche und Kraftloſigkeit zur Folge und ein allmähliges Erlöſchen der Lebenskraft, aus Mangel der Uebung; ſo wie eine Erſchöpfung derſelben durch zu häufigen und ſtarken Gebrauch derſelben. Der *Stoizism*, als Prinzip der Diätetik, (ſuſtine et abſtine), gehört alſo nicht blos zur practiſchen *Philoſophie*, als *Tugendlehre*, ſondern auch zu ihr als *Heilkunde*. — Dieſe iſt alsdann *philoſophiſch*, wenn blos die Macht der Vernunft

im

im Menſchen, über ſeine ſinnliche Gefühle durch einen ſich ſelbſt gegebenen Grundſatz Meiſter zu ſeyn, die Lebensweiſe beſtimmt. Dagegen, wenn ſie dieſe Empfindungen zu erregen oder abzuwehren die Hülfe *auſſer ſich* in körperlichen Mitteln (der Apotheke, oder der Chirurgie) ſucht, ſie blos empiriſch und mechaniſch iſt.

Die *Wärme*, der *Schlaf*, die ſorgfältige *Pflege* des nicht Kranken ſind ſolche Verwöhnungen der Gemächlichkeit.

1. Ich kann, der Erfahrung an mir ſelbſt gemäs, der Vorſchrift nicht beyſtimmen: „man ſoll Kopf und Füſse warm halten.“ Ich finde es dagegen gerathener beyde kalt zu halten (wozu die Ruſſen auch die Bruſt zählen); gerade der Sorgfalt wegen, *um mich nicht zu verkälten*. — Es iſt freylich gemächlicher im laulichen Waſſer ſich die Füſse zu waſchen, als es zur Winterszeit mit beynahe eiskaltem zu thun; dafür aber entgeht man dem Uebel der Erſchlaffung der Blutgefäſse in ſo weit vom Herzen entlegenen Theilen; welches im Alter oft eine nicht mehr zu hebende Krankheit der Füſse nach ſich zieht. — Den Bauch, vornemlich bey kälter Witterung, warm zu halten

ten möchte eher zur diätetiſchen Vorſchrift, ſtatt der Gemächlichkeit gehören; weil er Gedärme in ſich ſchlieſst, die einen langen Gang hindurch einen nicht-flüſsigen Stoff forttreiben ſollen, wozu der ſogenannte Schmachtriemen (ein breites den Unterleib haltendes und die Muskeln deſſelben unterſtützendes Band) bey Alten, aber eigentlich nicht der Wärme wegen, gehört.

2. *Lange* oder (wiederholentlich, durch Mittagsruhe) *viel ſchlafen* iſt freylich eben ſo viel Erſparniſs am Ungemache, was überhaupt das Leben im Wachen unvermeidlich bey ſich führt, und es iſt wunderlich genug ſich ein langes Leben zu wünſchen, um es gröſstentheils zu verſchlafen. Aber das, worauf es hier eigentlich ankömmt, dieſes vermeynte Mittel des langen Lebens, die Gemächlichkeit, widerſpricht ſich in ſeiner Abſicht ſelbſt. Denn das wechſelnde Erwachen und wieder Einſchlummern in langen Winternächten, iſt für das ganze Nervenſyſtem lähmend, zermalmend und in täuſchender Ruhe Kraftverſchöpfend: mithin die Gemächlichkeit hier eine Urſache der Verkürzung des Lebens.

bens. — Das Bett ist das Nest einer Menge von Krankheiten.

3. Im Alter sich zu *pflegen* oder pflegen zu lassen, blos um seine Kräfte, durch die Vermeidung der Ungemächlichkeit (z. B. des Ausgehens in schlimmen Wetter,) oder überhaupt die Uebertragung der Arbeit an Andere, die man selbst verrichten könnte, zu *schonen*, so aber das Leben zu verlängern, diese Sorgfalt bewirkt gerade das Wiederspiel, nämlich das frühe Altwerden und Verkürzung des Lebens. — — Auch dass sehr alt gewordene *mehrentheils verehelichte* *) Personen gewesen wären, möchte schwer zu beweisen seyn. **) — In einigen Familien

*) Hierwieder möchte ich doch die Beobachtung anführen: dass unverehelichte (oder jung verwittwete) alte Männer mehrentheils länger ein *jugendliches Aussehen* erhalten, als verehelichte, welches doch auf eine längere Lebensdauer zu deuten scheint. — Sollten wohl die letztern an ihren härteren Gesichtszügen den Zustand eines getragenen *Jochs* (davon conjugium), nämlich das frühere Altwerden verrathen, welches auf ein kürzeres Lebensziel hindeutet?

**) Ich habe mich bey Aufstellung dieses Grundsatzes blos durch die Erfahrung leiten lassen.

Es

milien ist das Altwerden erblich, und die Paarung in einer solchen kann wohl einen Familienschlag dieser Art begründen. Es ist auch kein übles politisches Prinzip zu Beförderung der Ehen, das gepaarte Leben als ein langes Leben anzupreisen; obgleich die Erfahrung immer verhältnisweise nur wenig Beyspiele davon an die Hand giebt, von solchen, die neben einander vorzüglich alt geworden sind; aber die Frage ist hier nur vom physiologischen Grunde des Altwerdens, — wie es die Natur verfügt, nicht

Es fielsen mir bey meinen Nachforschungen über das höchste Alter so viele Verheyrathete auf, dafs ich dadurch zuerst aufmerksam gemacht wurde. Ich fand nemlich bey allen Alten einen sehr beträchtlichen Ueberschufs auf Seiten der Verheyratheten; von den aufserordentlich hohen Alten (d. h. 120 — 160 Jährigen) fand ich durchaus *gar keinen unverheyrathet*; ja sie hatten alle mehrmals und gröfstentheils noch in den lezten Zeiten ihres Lebens geheyrathet. Diefs allein bewog mich zu den Vermuthungen von Einflufs der Zeugungskraft und des Eheftands aufs lange Leben, für die ich dann erst die theoretischen Gründe aufsuchte.

d. H.

nicht vom politiſchen, wie die Convenienz des Staats die öffentliche Meynung ſeiner Abſicht gemäſs geſtimmt zu ſeyn verlangt. — Uebrigens iſt das *Philoſophiren*, ohne darum eben Philoſoph zu ſeyn, auch ein Mittel der Abwehrung mancher unangenehmer Gefühle und doch zugleich *Agitation* des Gemüths, welches in ſeine Beſchäftigung ein Intereſſe bringt, das von äuſſern Zufälligkeiten unabhängig und eben darum, obgleich nur als Spiel, dennoch kräftig und inniglich iſt und die Lebenskraft nicht ſtocken läſst. Dagegen *Philoſophie*, die ihr Intereſſe am Ganzen des Endzwecks der Vernunft (der eine abſolute Einheit iſt) hat, ein Gefühl der Kraft bey ſich führt, welches die körperliche Schwächen des Alters in gewiſſem Maaſse durch vernünftige Schätzung des Werths des Lebens wohl vergüten kann. — Aber neu ſich eröffnende Ausſichten zu Erweiterung ſeiner Erkenntniſſe, wenn ſie auch gerade nicht zur Philoſophie gehörten, leiſten doch auch eben daſſelbe, oder etwas dem Aehnliches; und, ſo fern der Mathematiker hieran ein *unmittelbares* Intereſſe (nicht als an einem Werkzeuge zu anderer Abſicht) nimmt, ſo iſt

er in so fern auch Philosoph und geniefst die Wohlthätigkeit einer solchen Erregungsart seiner Kräfte in einem verjüngten und ohne Erschöpfung verlängerten Leben.

Aber auch blofse Tändeleyen in einem sorgenfreyen Zustande leisten, als Surrogate, bey eingeschränkten Köpfen fast eben dasselbe, und, die mit Nichtsthun immer vollauf zu thun haben, werden gemeiniglich auch alt. — Ein sehr bejahrter Mann fand dabey ein grofses Interesse, dafs die vielen Stutzuhren in seinem Zimmer immer nach einander, keine mit der andern zugleich, schlagen mufsten; welches ihn und den Uhrmacher den Tag über genug beschäftigte, und dem leztern zu verdienen gab. Ein Anderer fand in der Abfütterung und Kur seiner Sangvögel hinreichende Beschäftigung, um die Zeit zwischen seiner eigenen Abfütterung und dem Schlaf auszufüllen. Eine alte begüterte Frau fand diese Ausfüllung am Spinnrade, unter dabey eingemischten unbedeutenden Gesprächen, und klagte daher in ihrem sehr hohen Alter, gleich als über den Verlust einer guten Gesellschaft, dafs, da sie nunmehr den Faden zwischen den Fingern nicht

mehr

mehr fühlen konnte, ſie für langer Weile zu ſterben Gefahr liefe.

Doch, damit mein Discurs über das lange Leben Ihnen nicht auch lange Weile machen und eben dadurch gefährlich werde, will ich der Sprachſeligkeit, die man als einen Fehler des Alters zu belächlen, wenn gleich nicht zu ſchelten pflegt, hiemit Grenzen ſetzen.

Von der Hypochondrie.

Die Schwäche, ſich ſeinen krankhaften Gefühlen überhaupt, ohne ein beſtimmtes Object, muthlos zu überlaſſen (mithin ohne den Verſuch zu machen über ſie durch die Vernunft Meiſter zu werden — die *Grillenkrankheit* (hypochondria vaga) *) welche gar keinen beſtimmten Sitz im Körper hat und ein Geſchöpf der Einbildungskraft iſt und daher auch die *dichtende* heiſsen könnte — wo der Patient alle Krankheiten,

*) Zum Unterſchiede von der *topiſchen* (hypochondria inteſtinalis).

von denen er in Büchern lieſt, an ſich zu bemerken glaubt, iſt das gerade Widerſpiel jenes Vermögens des Gemüths über ſeine krankhafte Gefühle Meiſter zu ſeyn, nämlich Verzagtheit, über Uebel, welche Menſchen zuſtoſsen *könnten*, zu brüten, ohne, wenn ſie kämen, ihnen widerſtehen zu können; eine Art von Wahnſinn, welchem freylich wohl irgend ein Krankheitsſtoff (Blähung oder Verſtopfung) zum Grunde liegen mag, der aber nicht unmittelbar, wie er den Sinn afficirt, gefühlt, ſondern als bevorſtehendes Uebel von der dichtenden Einbildungskraft vorgeſpiegelt wird; wo dann der Selbſtquäler (heautontimorumenos) ſtatt ſich ſelbſt zu ermannen vergeblich die Hülfe des Arztes aufruft; weil nur er ſelbſt, durch die Diätetik ſeines Gedankenſpiels, beläſtigende Vorſtellungen, die ſich unwillkührlich einfinden und zwar von Uebeln, wider die ſich doch nichts veranſtalten lieſse, wenn ſie ſich wirklich einſtellten, aufheben kann. — Von dem, der mit dieſer Krankheit behaftet, und ſo lange er es iſt, kann man nicht verlangen, er ſolle ſeiner krankhaften Gefühle durch den bloſsen Vorſatz Meiſter wer-

werden. Denn, wenn er dieſes könnte; ſo wäre er nicht hypochondriſch. Ein vernünftiger Menſch *ſtatuirt* keine ſolche Hypochondrie: ſondern, wenn ihm Beängſtigungen anwandeln, die in Grillen, d. i. ſelbſt ausgedachte Uebel ausſchlagen wollen, ſo fragt er ſich, ob ein Object derſelben da ſey. Findet er keines, welches gegründete Urſache zu dieſer Beängſtigung abgeben kann, oder ſieht er ein, daſs, wenn auch gleich ein ſolches wirklich wäre, doch dabey nichts zu thun möglich ſey, um ſeine Wirkung abzuwenden, ſo geht er mit dieſem Anſpruche ſeines inneren Gefühls zur Tagesordnung, d. i. er läſst ſeine Beklommenheit (welche alsdann blos topiſch iſt) an ihrer Stelle liegen (als ob ſie ihm nichts anginge) und richtet ſeine Aufmerkſamkeit auf die Geſchäfte, mit denen er zu thun hat.

Ich habe wegen meiner flachen und engen Bruſt, die für die Bewegung des Herzens und der Lunge wenig Spielraum läſst, eine natürliche Anlage zur Hypochondrie, welche in früheren Jahren bis an den Ueberdruſs des Lebens gränzte. Aber die

Ueberlegung, dafs die Urfache diefer Herzbeklemmung vielleicht blos mechanifch und nicht zu heben fey, brachte es bald dahin, dafs ich mich an fie gar nicht kehrte, und während deffen, dafs ich mich in der Bruft beklommen fühlte, im Kopf doch Ruhe und Heiterkeit herrfchte, die fich auch in der Gefellfchaft, nicht nach abwechfelnden Launen (wie hypochondrifche pflegen), fondern abfichtlich und natürlich mitzutheilen nicht ermangelte. Und da man des Lebens mehr froh wird durch das, was man im freyen Gebrauch deffelben *thut*, als was man *geniefst*, fo können Geiftesarbeiten, eine andere Art von befördertem Lebensgefühl, den Hemmungen entgegenfetzen, welche blos den Körper angehen. Die Beklemmung ift mir geblieben; denn ihre Urfache liegt in meinem körperlichen Bau. Aber über ihren Einfluſs auf meine Gedanken und Handlungen bin ich Meifter geworden, durch Abkehrung der Aufmerkfamkeit von diefem Gefühle, als ob es mich gar nicht anginge.

2.

Vom Schlafe.

Was die Türken, nach ihren Grundsätzen der Prädestination, über die Mäfsigkeit sagen: dafs nämlich im Anfange der Welt jedem Menschen die Portion zugemessen worden, wieviel er im Leben zu essen haben werde, und, wenn er sein beschieden Theil in grofsen Portionen verzehrt, er auf eine desto kürzere Zeit zu *essen* mithin zu *seyn* sich Rechnung machen könne: Das kann in einer Diätetik, als *Kinderlehre* (denn im Geniefsen müssen auch Männer von Aerzten oft als Kinder behandelt werden), auch zur Regel dienen: nämlich dafs jedem Menschen von Anbeginn her vom Verhängnisse seine Portion *Schlaf* zugemessen worden, und der, welcher von seiner Lebenszeit in Mannsjahren zu viel (über das Drittheil) dem Schlafen eingeräumt hat, sich nicht eine lange Zeit zu schlafen d. i. zu leben und alt zu werden versprechen darf. — Wer dem Schlaf als süssen Genufs im Schlummern (der *Siesta* der Spanier) oder als Zeitkürzung (in langen Winternächten) vielmehr als ein Drit-

theil ſeiner Lebenszeit einräumt, oder ihm ſich auch theilweiſe (mit Abſätzen), nicht in einem Stück für jeden Tag, zumiſst, verrechnet ſich ſehr in Anſehung ſeines *Lebensquantum*, theils dem Grade, theils der Länge nach. — Da nun ſchwerlich ein Menſch wünſchen wird, daſs der Schlaf überhaupt gar nicht Bedürfniſs für ihn wäre, (woraus doch wohl erhellet, daſs er das lange Leben als eine lange Plage fühlt; von dem ſo viel er verſchlafen, eben ſo viel Mühſelichkeit zu tragen er ſich erſparet hat) ſo iſt es gerathener, fürs Gefühl ſowohl als für die Vernunft, dieſes Genuſs- und Thatleere Drittel ganz auf eine Seite zu bringen und es der unentbehrlichen Naturreſtauration zu überlaſſen; doch mit einer genauen Abgemeſſenheit der Zeit, von wo an und wie lange ſie dauern ſoll.

Es gehört unter die krankhaften Gefühle zu der beſtimmten und gewohnten Zeit nicht ſchlafen, oder auch ſich nicht wach halten zu können; vornemlich aber das erſtere; in dieſer Abſicht ſich zu Bette zu legen und doch ſchlaflos zu liegen. — Sich

alle

alle *Gedanken* aus dem Kopf zu ſchlagen iſt zwar der gewöhnliche Rath, den der Arzt giebt; aber ſie, oder Andere an ihre Stelle, kommen wieder und erhalten wach. Es iſt kein anderer diätetiſcher Rath, als beym inneren Wahrnehmen oder Bewuſstwerden irgend eines ſich regenden Gedanken, die Aufmerkſamkeit davon ſo fort abzuwenden (gleich als ob man mit geſchloſſenen Augen dieſe auf eine andere Seite kehrte): wo dann durch das Abbrechen jedes Gedanken, den man inne wird, allmählig eine Verwirrung der Vorſtellungen entſpringt, dadurch das Bewuſstſeyn ſeiner körperlichen (äuſſeren) Lage aufgehoben wird und eine ganz verſchiedene Ordnung, nämlich ein unwillkührliches Spiel der Einbildungskraft (das im geſunden Zuſtande der *Traum* iſt) eintritt, in welchem, durch ein bewundernswürdiges Kunſtſtück der thieriſchen Organiſation, der Körper für die animaliſchen Bewegungen *abgeſpannt*, für die Vitalbewegung aber innigſt *agitirt* wird und zwar durch *Träume*, die, wenn wir uns gleich derſelben im Erwachen nicht erinnern, gleichwohl nicht haben ausbleiben können: weil ſonſt bey gänzli-

cher Ermangelung derſelben, wenn die Nervenkraft, die vom Gehirn, dem Sitze der Vorſtellungen, ausgeht, nicht mit der Muskelkraft der Eingeweide vereinigt wirkte, das Leben ſich nicht einen Augenblick erhalten könnte. Daher träumen vermuthlich alle Thiere wenn ſie ſchlafen.

Jedermann aber, der ſich zu Bette und in Bereitſchaft zu ſchlafen gelegt hat, wird bisweilen, bey aller obgedachten Ablenkung ſeiner Gedanken, doch nicht zum Einſchlafen kommen können. In dieſem Fall wird er im Gehirn etwas *Spaſtiſches* (Krampfartiges) fühlen, welches auch mit der Beobachtung gut zuſammenhängt: daſs ein Menſch gleich nach dem Erwachen etwa $\frac{1}{2}$ Zoll länger ſey, als wenn er ſogar im Bette geblieben und dabey nur gewacht hätte. — Da Schlafloſigkeit ein Fehler des ſchwächlichen Alters und die linke Seite überhaupt genommen die ſchwächere iſt *) ſo

*) Es iſt ein ganz unrichtiges Vorgeben, daſs, was die Stärke im Gebrauch ſeiner äuſsern Gliedmaaſsen betrifft, es blos auf die Uebung und wie man frühe gewöhnt worden ankomme, welche von beyden Seiten des Körpers die ſtärkere oder

ſo fühlte ich ſeit etwa einem Jahre dieſe krampfigte Anwandelungen, und ſehr empfindliche Reize dieſer Art (ob zwar nicht wirkliche und ſichtbare Bewegungen der dar-

oder ſchwächere ſeyn ſolle; ob im Gefechte mit dem rechten oder linken Arm der Säbel geführt, ob ſich der Reiter im Steigbügel ſtehend von der rechten zur linken oder umgekehrt aufs Pferd ſchwinge u. d. g. Die Erfahrung lehrt aber, daſs, wer ſich am linken Fuſse Maas für ſeine Schuhe nehmen läſst, wenn der Schuh dem linken genau anpaſst, er für den rechten zu enge ſey, ohne daſs man die Schuld davon den Eltern geben kann, die ihre Kinder nicht beſſer belehrt hätten; ſo wie der Vorzug der rechten Seite vor der linken auch daran zu ſehen iſt, daſs der, welcher über einen etwas tiefen Graben ſchreiten will, den linken Fuſs anſetzt und mit dem rechten überſchreitet; widrigenfalls er in den Graben zu fallen Gefahr läuft. Daſs der preuſsiſche Infanteriſt geübt wird mit dem linken Fuſse *anzutreten*, widerlegt jenen Satz nicht, ſondern beſtätigt ihn vielmehr; denn er ſetzt dieſen voran, gleich als auf ein Hypomochlium, um mit der rechten Seite den Schwung des Angriffs zu machen, welchen er mit der rechten gegen die linke verrichtet.

darauf afficirten Gliedmaſsen als Krämpfe) die ich nach der Beſchreibung anderer für *gichtiſche* Zufälle halten und dafür einen Arzt ſuchen muſste. Nun aber, aus Ungeduld, am Schlafen mich gehindert zu fühlen, griff ich bald zu meinem ſtoiſchen Mittel, meinen Gedanken mit Anſtrengung auf irgend ein von mir gewähltes gleichgültiges Object, was es auch ſey, (z. B. auf den viel Nebenvorſtellungen enthaltenden Namen Cicero) zu heften: mithin die Aufmerkſamkeit von jener Empfindung abzulenken; dadurch dieſe dann, und zwar ſchleunig, ſtumpf wurden und ſo die Schläfrigkeit ſie überwog, wurde und dieſes kann ich jederzeit, bey wiederkommenden Anfällen dieſer Art in den kleinen Unterbrechungen des Nachtſchlafs, mit gleich gutem Erfolg wiederholen. Dafs aber dieſes nicht etwa blos eingebildete Schmerzen waren, davon konnte mich die des andern Morgens früh ſich zeigende glühende Röthe der Zehen des linken Fufses überzeugen. — Ich bin gewifs, dafs viele *gichtiſche* Zufälle, wenn nur die Diät des Genuſſes nicht gar zu ſehr dawider iſt, ja *Krämpfe* und ſelbſt *epileptiſche* Zufälle (nur nicht bey Weibern und

Kin-

Kindern, als die dergleichen Kraft des Vorſatzes nicht haben), auch wohl das für unheilbar verſchriene *Podagra* bey jeder neuen Anwandlung deſſelben durch dieſe Feſtigkeit des Vorſatzes (ſeine Aufmerkſamkeit von einem ſolchen Leiden abzuwenden) abgehalten und nach und nach gar gehoben werden könnte.

3.

Vom Eſſen und Trinken.

Im geſunden Zuſtande und der Jugend iſt es das Gerathenſte in Anſehung des Genuſſes, der Zeit und Menge nach, blos den *Appetit* (Hunger und Durſt) zu befragen; aber bey den mit dem Alter ſich einfindenden Schwächen iſt eine gewiſſe *Angewohnheit* einer geſtiften und heilſam gefundenen Lebensart, nämlich wie man es einen Tag gehalten hat, es eben ſo alle Tage zu halten, ein diätetiſcher Grundſatz, welcher dem langen Leben am günſtigſten iſt; doch unter der Bedingung, daſs dieſe Abfütterung für den ſich weigernden Appetit die gehörige Ausnahmen mache. — Dieſer nämlich weigert im Alter die Quantität

des

des Flüſsigen (Suppen oder viel Waſſer zu trinken) vornemlich dem männlichen Geſchlecht: verlangt dagegen derbere Koſt und anreizenderes Getränke (z. B. Wein), ſo wohl um die *wurmförmige* Bewegung der Gedärme (die unter allen Eingeweiden am meiſten von der *vita propria* zu haben ſcheinen, weil ſie, wenn ſie noch warm aus dem Thier geriſſen und zerhauen werden, als Würmer kriechen, deren Arbeit man nicht blos fühlen, ſondern ſogar hören kann) zu befördern und zugleich ſolche Theile in den Blutumlauf zu bringen, die durch ihren Reiz das Geräder zur Blutbewegung im Umlauf zu erhalten beförderlich ſind.

Das Waſſer braucht aber bey alten Leuten längere Zeit, um, ins Blut aufgenommen, den langen Gang ſeiner Abſonderung von der Blutmaſſe durch die Nieren zur Harnblaſe zu machen, wenn es nicht dem Blute aſsimilirte Theile (dergleichen der Wein iſt) und die einen Reiz der Blutgefäſse zum Fortſchaffen bey ſich führen, in ſich enthält; welcher leztere aber alsdann als Medicin gebraucht wird, deſſen künſtlicher Gebrauch eben darum eigentlich

lich nicht zur Diätetik gehört. Der Anwandelung des Appetits zum Waſſertrinken (dem Durſt), welche groſsentheils nur Angewohnheit iſt, nicht ſo fort nachzugeben und ein hierüber genommener *feſter Vorſatz* bringt dieſen Reiz in das Maas des natürlichen Bedürfniſſes, des den feſten Speiſen beyzugebenden Flüſsigen, deſſen Genuſs in Menge im Alter ſelbſt durch den Naturinſtinkt geweigert wird. Man ſchläft auch nicht gut, wenigſtens nicht tief bey dieſer Waſſerſchwelgerey, weil die Blutwärme dadurch vermindert wird.

Es iſt oft gefragt worden: ob, gleich wie in 24 Stunden nur Ein Schlaf, ſo auch in eben ſo viel Stunden nur Eine Mahlzeit nach diätetiſcher Regel verwilligt werden könne, oder ob es nicht *beſſer* (geſunder) ſey, dem Appetit am Mittagstiſche etwas abzubrechen, um dafür auch zu Nacht eſſen zu können. Zeitkürzender iſt freylich das leztere. — Das erſtere halte ich auch in den ſogenannten beſten Lebensjahren (dem Mittelalter) für zuträglicher; das leztere aber im ſpäteren Alter. Denn, da das Stadium für die Operation der Gedärme zum Behuf der Verdauung im Alter ohne

Zwei-

Zweifel langſamer abläuft, als in jüngeren Jahren, ſo kann man glauben, daſs ein neues Penſum (in einer Abendmahlzeit) der Natur aufzugeben; indeſſen daſs das erſtere Stadium der Verdauung noch nicht abgelaufen iſt, der Geſundheit nachtheilig werden müſſe. — Auf ſolche Weiſe kann man den Anreiz zum Abendeſſen, nach einer hinreichenden Sättigung des Mittags, für ein *krankhaftes* Gefühl halten, deſſen man durch einen feſten Vorſatz ſo Meiſter werden kann, daſs auch die Anwandelung deſſelben nach gerade nicht mehr verſpürt wird.

4.

Von dem krankhaften Gefühl aus der Unzeit im Denken.

Einem Gelehrten iſt das *Denken* ein Nahrungsmittel, ohne welches; wenn *er wach und allein iſt*, er nicht leben kann; jenes mag nun im *Lernen* (Bücherleſen) oder im *Ausdenken* (Nachſinnen und Erfinden), beſtehen. Aber beym Eſſen oder Gehen ſich zugleich angeſtrengt mit einem beſtimmten Gedanken beſchäftigen; Kopf und Magen oder Kopf und Füſſe mit zwey Arbeiten zugleich

gleich beläſtigen, davon bringt das eine Hypochondrie, das andere Schwindel hervor. Um alſo dieſes krankhaften Zuſtandes durch Diätetik Meiſter zu ſeyn, wird nichts weiter erfordert, als die mechaniſche Beſchäftigung des Magens, oder der Füſse, mit der geiſtigen des Denkens wechſeln zu laſſen und während dieſer (der Reſtauration gewidmeten) Zeit das abſichtliche Denken zu hemmen und dem (dem mechaniſchen ähnlichen) freyen Spiele der Einbildungskraft den Lauf zu laſſen; wozu aber bey einem Studirenden ein allgemein gefaſster und feſter Vorſatz der *Diät im Denken* erfordert wird.

Es finden ſich krankhafte Gefühle ein, wenn man in einer Mahlzeit ohne Geſellſchaft ſich zugleich mit Bücherleſen oder Nachdenken beſchäftigt, weil die Lebenskraft durch Kopfarbeit von dem Magen, den man beläſtigt, abgeleitet wird. Eben ſo, wenn dieſes Nachdenken mit der kraftérſchöpfenden Arbeit der Füſse (im Promeniren) *) verbunden wird. (Man kann das

*) Studirende können es ſchwerlich unterlaſſen, in einſamen Spatziergängen ſich mit Nachden-

das *Lucubriren* noch hinzufügen, wenn es ungewöhnlich iſt). Indeſſen ſind die krankhaften Gefühle aus dieſen unzeitig (inuita Minerua) vorgenommenen Geiſtesarbeiten doch nicht von der Art, daſs ſie ſich unmittelbar durch den bloſsen Vorſatz augenblicklich ſondern allein durch Entwöhnung, vermöge eines entgegengeſezten Prinzips, nach und nach heben laſſen und von den erſteren ſoll hier nur geredet werden.

5. *Von*

ken ſelbſt und allein zu unterhalten. Ich habe es aber an mir gefunden und auch von andern, die ich darum befrug, gehört: daſs das angeſtrengte Denken *im Gehen* geſchwinde matt macht; dagegen, wenn man ſich dem freyen Spiel der Einbildungskraft überläſst, die Motion reſtaurirend iſt. Noch mehr geſchieht dieſes, wenn bey dieſer mit Nachdenken verbundenen Bewegung zugleich Unterredung mit einem Andern gehalten wird, ſo, daſs man ſich bald genöthigt ſieht das Spiel ſeiner Gedanken ſitzend fortzuſetzen. — Das Spatziren im Freien hat gerade die Abſicht durch den Wechſel der Gegenſtände ſeine Aufmerkſamkeit auf jeden einzelnen *abzuſpannen*.

5.

Von der Hebung und Verhütung krankhafter Zufälle durch den Vorſatz im Athemziehen.

Ich war vor wenigen Jahren noch dann und wann vom Schnupfen und Huſten heimgeſucht, welche beyde Zufälle mir deſto ungelegener waren, als ſie ſich bisweilen beym Schlafengehen zutrugen. Gleichſam entrüſtet über dieſe Stöhrung des Nachtſchlafs entſchloſs ich mich, was den erſteren Zufall betrifft, mit feſt geſchloſſenen Lippen durchaus die Luft durch die Naſe zu ziehen: welches mir anfangs nur mit einen ſchwachen Pfeifen, und da ich nicht abſetzte, oder nachliefs, immer mit ſtärkeren, zuletzt mit vollen und freyen Luftzuge gelang, es durch die Naſe zu Stande zu bringen, darüber ich dann ſo fort einſchlief. — Was dieſs gleichſam convulſiviſche und mit dazwiſchen vorfallenden Einathmen (nicht wie beym Lachen ein continuirtes ſtoſsweiſe erſchallendes) Ausathmen, den *Huſten* betrifft, vornemlich den, welchen der gemeine Mann in England den Altmannshuſten (im Bette lie-

gend) nennt, ſo war er mir um ſo mehr ungelegen, da er ſich bisweilen bald nach der Erwärmung im Bette einſtellte und das Einſchlafen verzögerte. Dieſes Huſten, welches durch den Reiz der mit offenen Munde eingeathmeten Luft auf den Luftröhrenkopf erregt wird *), nun zu hemmen

*) Sollte auch nicht die atmosphäriſche Luft, wenn ſie durch die Euſtachiſche Röhre (alſo bey geſchloſſenen Lippen) circulirt, dadurch, daſs ſie auf dieſem dem Gehirn nahe liegenden Umwege Sauerſtoff abſetzt, das erquickende Gefühl geſtärkter Lebensorgane bewirken; welches dem ähnlich iſt, als ob man Luft *trinke*; wobey dieſe, ob ſie zwar keinen Geruch hat, doch die Geruchsnerven und die denſelben nahe liegende einſaugende Gefäſse ſtärkt? Bey manchem Wetter findet ſich dieſes Erquickliche des Genuſſes der Luft nicht; bey anderen iſt es eine wahre Annehmlichkeit ſie auf ſeiner Wanderung mit langen Zügen zu trinken: welches das Einathmen mit offenem Munde nicht bewährt. — — Das iſt aber von der gröſsten diätetiſchen Wichtigkeit, den Athemzug durch die Naſe bey geſchloſſenen Lippen ſich ſo zur *Gewohnheit* zu machen, daſs er ſelbſt im tiefſten Schlaf nicht anders verrichtet wird und man ſogleich aufwacht,

men bedurfte es einer nicht mechaniſchen, (pharmaceutiſchen) ſondern nur unmittel-

 baren

wacht, ſo bald er mit offenem Munde geſchieht und dadurch gleichſam aufgeſchreckt wird; wie ich das anfänglich, ehe es mir zur Gewohnheit wurde auf ſolche Weiſe zu athmen, bisweilen erfuhr. — Wenn man genöthigt iſt ſtark oder bergan zu ſchreiten, ſo gehört gröſsere Stärke des Vorſatzes dazu von jener Regel nicht abzuweichen und eher ſeine Schritte zu mäſsigen, als von ihr eine Ausnahme zu machen; ingleichen, wenn es um ſtarke Motion zu thun iſt, die etwa ein Erzieher ſeinen Zöglingen geben will, daſs dieſer ſie ihre Bewegung lieber ſtumm als mit öfterer Einathmung durch den Mund machen laſſe. Meine jungen Freunde (ehemalige Zuhörer) haben dieſe diätetiſche Maxime als probat und heilſam geprieſen und ſie nicht unter die Kleinigkeiten gezählt, weil ſie bloſſes Hausmittel iſt, das den Arzt entbehrlich macht. — Merkwürdig iſt noch: daſs, da es ſcheint, beym lange fortgeſetzten *Sprechen*, geſchehe das *Einathmen* auch durch den ſo oft geöffneten Mund, mithin jene Regel werde da doch ohne Schaden überſchritten, es ſich wirklich nicht ſo verhält. Denn es geſchieht doch auch durch die *Naſe*. Denn wäre dieſe zu der Zeit verſtopft, ſo würde man von dem

Red-

baren Gemüthsoperation: nämlich die *Aufmerkſamkeit* auf dieſen Reiz dadurch ganz abzulenken, daſs ſie mit Anſtrengung auf irgend ein Object (wie oben bey krampfhaften Zufällen) gerichtet und dadurch das Ausſtoſsen der Luft gehemmet wurde, welches

Redner ſagen, er ſpreche durch die Naſe (ein ſehr widriger Laut), indem er wirklich nicht durch die Naſe ſpräche, und umgekehrt er ſpreche nicht durch die Naſe, indem er wirklich durch die Naſe ſpricht: wie es Hr Hofr. *Lichtenberg* launigt und richtig bemerkt — Das iſt auch der Grund, warum der, welcher lange und laut ſpricht (Vorleſer oder Prediger), es ohne Rauhigkeit der Kehle eine Stunde lang wohl aushalten kann; weil nämlich ſein *Athemziehen* eigentlich durch die Naſe, nicht durch den Mund geſchieht, als durch welchen nur das *Ausathmen* verrichtet wird. — Ein Nebenvortheil dieſer Angewohnheit des Athemzuges mit beſtändig geſchloſſenen Lippen, wenn man für ſich allein wenigſtens nicht im Discurs begriffen iſt, iſt der: daſs die ſich immer abſondernde und den Schlund befeuchtende *Saliva* hiebey zugleich als Verdauungsmittel (ſtomachale), vielleicht auch (verſchluckt) als Abführungsmittel wirkt; wenn man feſt genug entſchloſſen iſt ſie nicht durch üble Angewohnheit zu verſchwenden.

ches mir, wie ich es deutlich fühlete, das Blut ins Geſicht trieb, wobey aber der durch denſelben Reiz erregte flüſsige Speichel (ſaliva) die Wirkung dieſes Reizes, nämlich die Ausſtoſsung der Luft, verhinderte und ein Herunterſchlucken dieſer Feuchtigkeit bewirkte. — — Eine Gemüthsoperation, zu der ein recht groſser Grad des feſten Vorſatzes erforderlich, der aber darum auch deſto wohlthätiger iſt.

6.

Von den Folgen dieſer Angewohnheit des Athemziehens mit geſchloſſenen Lippen.

Die *unmittelbare* Folge davon iſt, daſs ſie auch im Schlafe fortwährt und ich ſogleich aus dem Schlafe aufgeſchreckt werde, wenn ich zufälligerweiſe die Lippen öffne und ein Athemzug durch den Mund geſchieht; woraus man ſieht, daſs der Schlaf und mit ihm der Traum, nicht eine ſo gänzliche Abweſenheit von dem Zuſtande des Wachenden iſt, daſs ſich nicht auch eine Aufmerkſamkeit auf ſeine Lage in jenem Zuſtande mit einmiſche: wie man

denn dieſes auch daraus abnehmen kann, daſs die, welche ſich des Abends vorher vorgenommen haben früher als gewöhnlich (etwa zu einer Spazierfarth) aufzuſtehen, auch früher *erwachen;* indem ſie vermuthlich durch die Stadtuhren aufgeweckt worden, die ſie alſo auch mitten im Schlaf haben hören und darauf Acht geben müſſen. — Die *mittelbare* Folge dieſer löblichen Angewöhnung iſt: daſs das unwillkührliche abgenöthigte Huſten, (nicht das *Aufhuſten* eines Schleims als beabſichtigter Auswurf) in beyderley Zuſtande verhütet und ſo durch die bloſse Macht des Vorſatzes eine Krankheit verhütet wird. — — Ich habe ſogar gefunden, daſs, da mich nach ausgelöſchtem Licht (und eben zu Bette gelegt) auf einmal ein ſtarker Durſt anwandelte, den mit Waſſertrinken zu löſchen ich im Finſtern hätte in eine andere Stube gehen und durch Herumtappen das Waſſergeſchirr ſuchen müſſen, ich darauf fiel, verſchiedene und ſtarke Athemzüge mit Erhebung der Bruſt zu thun und gleichſam Luft durch die Naſe *zu trinken;* wodurch der Durſt in wenig Secunden völlig gelöſcht war. Es war ein krankhafter

Reiz

Reiz, der durch einen Gegenreiz gehoben ward.

Beſchluſs.

Krankhafte Zufälle, in Anſehung deren das Gemüth das Vermögen beſitzt des Gefühls derſelben durch den bloſsen ſtandhaften Willen des Menſchen als einer Obermacht des vernünftigen Thieres Meiſter werden zu können, ſind alle von der ſpaſtiſchen (krampfhaften) Art: man kann aber nicht umgekehrt ſagen, daſs alle von dieſer Art durch den bloſsen feſten Vorſatz gehemmet oder gehoben werden können. — Denn einige derſelben ſind von der Beſchaffenheit, daſs die Verſuche ſie der Kraft des Vorſatzes zu unterwerfen das krampfhafte Leiden vielmehr noch verſtärken: wie es der Fall mit mir ſelber iſt, da diejenige Krankheit, welche vor etwa einem Jahr in der Kopenhagener Zeitung als „epidemiſcher, mit *Kopfbedrückung* verbundener Catharr“ beſchrieben wurde *) (bey mir

 aber

*) Ich halte ſie für eine Gicht, die ſich zum Theil aufs Gehirn geworfen hat.

aber wohl ein Jahr älter aber doch von ähnlicher Empfindung iſt) mich für eigene Kopfarbeiten gleichſam desorganiſirt wenigſtens geſchwächt und ſtumpf gemacht hat, und, da ſich dieſe Bedrückung auf die natürliche Schwäche des Alters geworfen hat, wohl nicht anders als mit dem Leben zugleich aufhören wird.

Die krankhafte Beſchaffenheit des Patienten, die das Denken, in ſo fern es ein Feſthalten eines Begriffs (der Einheit des Bewuſstſeyns verbundener Vorſtellungen) iſt, begleitet und erſchwert, bringt das Gefühl eines ſpaſtiſchen Zuſtandes des Organs des Denkens (des Gehirns) als eines Drucks hervor, der zwar das Denken und Nachdenken ſelbſt, ingleichen das Gedächtniſs in Anſehung des ehedem Gedachten, eigentlich nicht ſchwächt, aber im Vortrage (dem mündlichen oder ſchriftlichen) das feſte Zuſammenhalten der Vorſtellungen in ihrer Zeitfolge wider Zerſtreuung ſicheren ſoll, bewirkt ſelbſt einen unwillkührlichen ſpaſtiſchen Zuſtand des Gehirns, als ein Unvermögen, bey dem Wechſel der auf einander folgenden Vorſtellungen die Einheit des Bewuſtſeyns derſelben zu erhalten.

Da-

Daher begegnet es mir: dafs, wenn ich, wie es in jeder Rede jederzeit geſchieht, zuerſt zu dem, was ich ſagen will, (den Hörer oder Leſer) vorbereite, ihm den Gegenſtand, *wohin* ich gehen will, in der Ausſicht, dann ihn auch auf das, *wovon* ich ausgegangen bin, zurück gewieſen habe (ohne welche zwey Hinweiſungen kein Zuſammenhang der Rede ſtatt findet) und ich nun das leztere mit dem erſteren verknüpfen ſoll, ich auf einmal meinen Zuhörer (oder ſtillſchweigend mich ſelbſt) fragen mufs: wo war ich doch? Wovon ging ich aus? welcher Fehler nicht ſowohl im Fehler des Geiſtes, noch nicht des Gedächtniſſes allein, ſondern der *Geiſtesgegenwart* (im Verknüpfen) d. i. unwillkührliche *Zerſtreuung* und ein ſehr peinigender Fehler iſt; dem man zwar in Schriften (zumal den philoſophiſchen; weil man da nicht immer ſo leicht zurückſehen kann, von wo man ausging) mühſam vorbeugen, ob zwar mit aller Mühe nie völlig vergüten kann.

Mit dem Mathematiker, der ſeine Begriffe, oder die Stellvertreter derſelben (Gröſsen- und Zahlenzeichen), in der Anſchauung vor ſich hinſtellen und dafs ſo

weit

weit er gegangen ist alles richtig sey, versichert seyn kann, ist es anders bewandt als mit dem Arbeiter im Fache der, vornehmlich reinen, Philosophie (Logik und Metaphysik) der seinen Gegenstand in der Luft vor sich schwebend erhalten muss und ihn nicht blos theilweise, sondern jederzeit zugleich in einem Ganzen des Systems (d. r. V.) sich darstellen und prüfen muss. Daher es eben nicht zu verwundern ist, wenn ein Metaphysiker eher *invalid* wird als der Studierende in einem anderen Fache, ingleichen als Geschäftsphilosophen; indessen dass es doch einige derer geben muss, die sich jenem ganz widmen, weil ohne Metaphysik überhaupt es gar keine Philosophie geben könnte.

Hieraus ist auch zu erklären, wie jemand *für sein Alter* gesund zu seyn sich rühmen kann, ob er zwar in Ansehung gewisser ihm obliegenden Geschäfte sich in die Krankenliste musste einschreiben lassen. Denn, weil das *Unvermögen* zugleich den Gebrauch und mit diesem auch den Verbrauch und die Erschöpfung der Lebenskraft abhält, und er gleichsam nur in einer niedrigeren Stufe (als vegetirendes Wesen)

zu

zu leben gesteht, nämlich essen, gehen und schlafen zu können, was für seine animalische Existenz gesund, für die bürgerliche (zu öffentlichen Geschäften verpflichteten) Existenz aber krank, d. i. invalid, heifst: so widerspricht sich dieser Candidat des Todes hiemit gar nicht.

Dahin führt die Kunst das menschliche Leben zu verlängern: dafs man endlich unter den Lebenden nur so geduldet wird, welches eben nicht die ergötzlichste Lage ist. *)

Hier-

*) Dieses Resultat, so wenig tröstlich es ist, ist vollkommen richtig, sobald wir an das, was der Mensch im vollkommenen Sinn ist und seyn soll, denken. Aber selbst das Beyspiel des würdigen Herrn Verfafsers giebt ja einen sprechenden Beweifs, was der Mensch auch im Alter noch für andre seyn kann, wenn die Vernunft immer, wie hier, seine oberste Gesetzgeberin war. — Und gesetzt auch, es fehlte ganz an dieser objectiven und bürgerlichen Existenz, sind uns nicht auch die Rudera eines schönen oder grofsen Gebäudes heilig und schätzbar? dienen sie uns nicht als Denkzeichen des Vergangenen, als Winke der Zukunft, als Lehre und Beyspiel?

d. H.

Hieran aber habe ich ſelber ſchuld. Denn warum will ich auch der hinanſtrebenden jüngeren Welt nicht Platz machen und um zu leben mir den gewöhnten Genuſs des Lebens ſchmälern: warum ein ſchwächliches Leben durch Entſagungen in ungewöhnliche Länge ziehen, die Sterbeliſten, in denen doch auf den Zuſchnitt der von Natur ſchwächeren und ihre muthmaſsliche Lebensdauer mit gerechnet iſt, durch mein Beyſpiel in Verwirrung bringen, und das alles, was man ſonſt Schickſal nannte, (dem man ſich demüthig und andächtig unterwarf) dem eigenen feſten Vorſatze unterwerfen; welcher doch ſchwerlich zur allgemeinen diätetiſchen Regel, nach welcher die Vernunft unmittelbar Heilkraft ausübt, aufgenommen werden und die therapevtiſche Formeln der Officin jemals verdrängen wird?

Nachſchrift.

Den Verfaſſer der Kunſt das menſchliche (auch beſonders das literäriſche) Leben zu verlängern, darf ich alſo dazu wohl auffordern, daſs er wohlwollend auch darauf bedacht ſey, die *Augen* der Leſer (vornehmlich

der

der jezt grofsen Zahl der Leserinnen, die den Uebelstand der Brille noch härter fühlen dürften) in Schutz zu nehmen: auf welche jezt aus elender Ziererey der Buchdrucker, (denn Buchstaben haben doch als Mahlerey schlechterdings nichts Schönes an sich) von allen Seiten Jagd gemacht wird; damit nicht, so wie in Marocko, durch weisse Uebertünchung aller Häuser ein grofser Theil der Einwohner der Stadt blind ist, dieses Uebel aus ähnlicher Ursache auch bey uns einreisse; vielmehr die Buchdrucker desfalls unter Polizeygesetze gebracht werden. — Die jetzige *Mode* will es dagegen anders; nämlich:

1) Nicht mit schwarzer, sondern *grauer* Tinte, (weil es sanfter und lieblicher auf schönem weissen Papier absteche) zu drucken.

2) Mit *Didotschen* Lettern, von schmalen Füssen, nicht mit Breitkopfschen, die ihrem Namen *Buchstaben* (gleichsam bücherner Stäbe zum Feststehen) besser entsprechen würden.

3) Mit *lateinischer* (wohl gar Cursiv-) Schrift ein Werk deutschen Inhalts, von welcher Breitkopf mit Grunde sagte: dafs nie-

niemand das Leſen derſelben für ſeine Augen ſo lange aushalte, als mit der deutſchen.

4) Mit ſo kleiner Schrift als nur möglich, damit für die unten etwa beyzufügende Noten noch kleinere (dem Auge noch knapper angemeſſene) leſerlich bleibe. *)

Die-

*) Ich ſtimme in dieſe Klage des verehrten Verfaſſers ganz mit ein, und bin überzeugt, daſs der gröſste Theil der jezt ſo auffallend häufiger werdenden Augenſchwächen ſchon an und für ſich in dem weit *häufigern Leſen* (beſonders dem *geſchwind* leſen, was jezt wegen der weit häufigern Zeitungen, Journalen und Flugſchriften weit gewöhnlicher iſt, und die Augen unglaublich angreift) zu ſuchen ſey, und dadurch auch unbeſchreiblich vermehrt wird, daſs man beym Druck die Rückſicht auf die Augen immer mehr vernachläſsigt, da ſie vielmehr, weil nun einmal das Leſen zum allgemeinen Bedürfniſs geworden iſt, vermehrt werden ſollte.

Auch ich glaube, daſs dabey die den Augen nachtheiligſten Fehler dadurch begangen werden, wenn man auf zu weiſses oder gar glänzendes Papier, mit grauer Schwärze, mit zu kleinen, oder mit zu zarten, zu wenig Körper habenden, Lettern druckt; und ich mache es daher jedem Autor, Verleger und Drucker zur heiligen Pflicht, das Augenwohl ihrer Leſer künf-

Dieſem Unweſen zu ſteuren, ſchlage ich vor: den Druck der Berliner Monatsſchrift

künftig beſſer zu bedenken. Beſonders iſt die blaſse Farbe der Buchſtaben äuſſerſt nachtheilig, und es iſt unverzeihlich, daſs es die Drucker ſo häufig aus elender Gewinnſucht oder Bequemlichkeit darinnen fehlen laſſen.

Was aber die lateiniſchen Lettern als Augenverderber betrifft, ſo bitte ich um Erlaubniſs, darinnen andrer Meynung zu ſeyn, und zwar aus folgenden Gründen:

1) Daſs dieſe Lettern an und für ſich den Augen nicht nachtheiliger ſind, als unſre teutſchen, erhellt daraus, weil ſonſt in England, Frankreich und andern Ländern, wo man ſich ihrer bedient, die Augenfehler häufiger ſeyn müſsten, als bey uns, welches aber nicht der Fall iſt.

2) Wenn ſie alſo einen Teutſchen, der gewohnt iſt teutſch zu leſen, etwas mehr anzugreifen ſcheinen, ſo liegt die Urſache blos darin, weil er ſie nicht gewohnt iſt und das Angreifende verliert ſich, ſobald er ſich daran gewöhnt hat, und fällt ganz weg, wenn wir gleich von Jugend auf an dieſe Lettern gewöhnt werden.

ſchrift (nach Text und Noten) zum Muſter zu nehmen; denn, man mag, welches Stück

3) Daſs dieſe Lettern, wenn ſie klein oder zu mager ſind, die Augen angreifen, iſt wahr, aber daſſelbe gilt auch von den teutſchen, und ich halte es daher für äuſſerſt nöthig, bey der lateiniſchen Schrift *gröſsere* oder *fettere* Typen zu nehmen; welches auch der einzige Grund war, warum ich ſie bey der Macrobiotik von dieſer Beſchaffenheit wählete, ohnerachtet man hie und da darin einen Grund zum Tadel gefunden hat, (ein Beweiſs, daſs man gerade dann, wenn man fürs Publikum ſorgt, am meiſten verkannt werden kann).

Ich finde alſo keinen mediziniſchen Gegengrund, der mich von ihrem Gebrauch abhalten ſollte; vieles aber, was mir ihren Gebrauch anrieth und mich dahin gebracht hat, ſie faſt durchgängig zu wählen. Zuerſt nemlich glaube ich, daſs unſere Literatur und Sprache dann ungleich mehr Eingang in andre Länder finden wird, wenn wir lateiniſch drucken, denn viele Ausländer ſchreckt ſchon das Fremde und Unverſtändliche der Typen ab, und man wird ſich gewiſs ſchwerer zu Erlernung einer Sprache entſchlieſsen, wenn man ſelbſt erſt die Form der Lettern ſtudieren muſs. Ich glaube daher, es würde ungemein viel zur literariſchen Ver-

Stück man will, in die Hand nehmen, ſo wird man die durch obige Leſerey ange-

Verbindung Europens, und zur Beförderung der allgemeinen Gelehrten Republik beytragen, wenn wir uns endlich eben der Typen bedienten, die die aufgeklärteſten Nationen angenommen haben, und ich glaube, es muſs am Ende dahin kommen. England, ſelbſt Italien bedienten ſich ja noch bis zu Anfang dieſes Jahrhunderts unſerer Mönchsſchrift, und haben ſie dennoch ganz verlaſſen, welches zugleich beweiſst, daſs wir nicht einmal teutſche Originalität daran finden können. — Dazu kommt nun noch der Grund, daſs bey ſcientifiſchen beſonders mediziniſchen Büchern, wo viel lateiniſche *Termini technici* vorkommen, ein groſser Uebelſtand fürs Auge entſteht, wenn die teutſche Schrift alle Augenblicke durch lateiniſche unterbrochen wird, oder dadurch ein noch ſchlimmeres Uebel bewirkt wird, daſs man dieſe *Termini technici* ins Teutſche überſezt, wodurch ſie nun vollends den Ausländern ganz und ſelbſt den Teutſchen aus einer andern Provinz zum Theil unverſtändlich werden, und ſie wirklich den Vorzug verlieren, *Termini technici* zu ſeyn.

Ich gebe zu, daſs manche ungeübte Leſer für jezt lateiniſche Lettern ungern, ja wohl

gar

griffene Augen durch Anſicht des lezteren merklich geſtärkt fühlen. *)

gar nicht leſen; dieſs gilt aber nicht von ſcientifiſchen Schriften. Man mag alſo bey Schriften für die niedern Klaſſen noch teutſche Lettern gebrauchen, bey allen gebildeten Ständen beyderley Geſchlechts iſt das aber ſchon jezt nicht mehr nöthig.

d. H.

*) Unter den *krankhaften Zufällen der Augen* (nicht eigentlichen Augenkrankheiten) habe ich die Erfahrung von einem, der mir zuerſt in meinen Vierzigerjahren einmal, ſpäter hin, mit Zwiſchenräumen von einigen Jahren, dann und wann, jezt aber in einem Jahre etlichemal begegnet iſt, gemacht: wo das Phänomen darin beſteht: daſs auf dem Blatt, welches ich leſe, auf einmal alle Buchſtaben verwirrt und durch eine gewiſſe über daſſelbe verbreitete Helligkeit vermiſcht und ganz unleſerlich werden: ein Zuſtand, der nicht über 6 Minuten dauert, der einem Prediger, welcher ſeine Predigt vom Blatte zu leſen gewohnt iſt, ſehr gefährlich ſeyn dürfte, von mir aber in meinem Auditorium der Logik oder Metaphyſik, wo nach gehöriger Vorbereitung im freyen Vortrage (aus dem Kopfe) geredet werden kann, nichts als die Beſorgniſs entſprang, es möchte dieſer Zufall der Vorbote vom Erblinden ſeyn; worüber ich

ich gleichwohl jezt beruhigt bin: da ich bey dieſem jezt öfterer als ſonſt ſich ereignenden Zufalle an meinem Einen geſunden Auge (denn das linke hat das Sehen ſeit etwa 5 Jahren verlohren) nicht den mindeſten Abgang an Klarheit verſpühre. — Zufälligerweiſe kam ich darauf, wenn ſich jenes Phänomen ereignete, meine Augen zu ſchlieſsen, ja um noch beſſer das äuſſere Licht abzuhalten, meine Hand darüber zu legen, und dann ſahe ich eine hellweiſſe wie mit Phosphor im Finſtern auf einem Blatt verzeichnet Figur, ähnlich der, wie das lezte Viertel im Kalender vorgeſtellt wird, doch mit einem auf der convexen Seite ausgezackten Rande, welche allmählich an Helligkeit verlohr und in obbenannter Zeit verſchwand. — Ich möchte wohl wiſſen: ob dieſe Beobachtung auch von Andern gemacht und wie dieſe Erſcheinung, die wohl eigentlich nicht in den Augen, — als bey deren Bewegung dies Bild nicht zugleich mit bewegt, ſondern immer an derſelben Stelle geſehen wird — ſondern im Senſorium commune ihren Sitz haben dürfte, zu erklären ſey. *) Zugleich iſt es ſeltſam, daſs

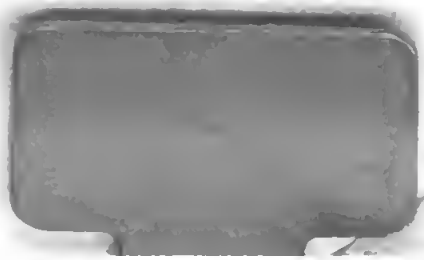
*) Dieſer Fehler des Sehens kommt allerdings mehr vor, und gehört unter die allgemeine Rubrik: *Viſus confuſus ſ. peruerſus*, weil er noch eben keinen Mangel der Sehkraft, ſondern nur eine Abalienation derſelben beweiſst. Ich ſelbſt habe es zuweilen periodiſch gehabt, und der vom Hrn. Hofr. *Herz* in dieſem Journal beſchriebne

dafs man ein Auge (innerhalb einer Zeit, die ich etwa auf 3 Jahre fchätze) *einbüfsen* kann ohne es zu *vermiffen*.

fchriebne falfche Schwindel hat viel ähnliches. Mehrentheils ift eine vorübergehende Reizung die Urfache, z. B. Blutreiz, Gichtreiz, gaftrifche Reize, oder auch Schwäche.

d. H.

Bayerische Staatsbibliothek München



Digitized by Google